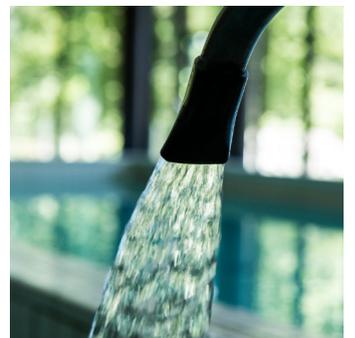


# Les Thermes d'Allevard



Pathologies de la voix  
Rhumatologie  
Voies Respiratoires  
Fibromyalgie



thermes-allevard.com  
04 76 97 56 22  
du 3 avril au 28 octobre 2017

SOURCES  D'ÉQUILIBRE

# FIBROMYALGIE

## Nouveau : Un nouveau programme sur 6 jours

Fibromyalgie. La personnalisation et l'approche pluridisciplinaire et hollistique sont au coeur de la prise en charge de la fibromyalgie aux Thermes d'Alleverd. Elle s'appuie sur 15 ans d'expérience et d'écoute de ces patients particuliers.

La station thermale iséroise, éloignée de tout centre urbain, bénéficie d'un climat tempéré, sédatif, propice à la détente et à la relaxation. Cet environnement paisible participe au nécessaire lâcher-prise des personnes atteintes de fibromyalgie.

Le protocole complet mis au point par les Thermes d'Alleverd s'étend sur trois ans qui correspondent à trois étapes : Initial, Avancé et Confirmé. Ces programmes, qui se déroulent dans le cadre d'une cure thermique rhumatologie conventionnée de 18 jours, ont été revisités et enrichis pour 2017. Le Programme Avancé intègre par exemple des cours de yoga. Dans le programme Confirmé, on peut personnaliser son menu de soin ou d'activités.

Une cure courte 6 jours fibromyalgie est créée pour les personnes qui ne peuvent pas consacrer trois semaines à une cure thermique.



## Fibromyalgie - Nouveauté 2017

### Cure courte 6 jours

thermes-allevard.com  
04 76 97 56 22  
du 3 avril au 28 octobre 2017

La cure courte 6 jours Fibromyalgie se destine aux personnes atteintes du syndrome mais qui n'ont pas trois semaines à consacrer à une cure thermale conventionnée. Son programme découle du protocole de 18 jours et réunit tous les atouts pour permettre à la personne de se prendre en charge dans un environnement protégé et calme. Il intègre onze soins et activités éducatives ou médecine douce chaque jour. Les professionnels des Thermes d'Allevard se relaient tout au long de la journée pour distiller soins, conseils et écoute. Une déconnexion salvatrice pour soulager les douleurs et adopter les bons réflexes.

### Le Programme 6 jours Fibromyalgie

cure courte libre sans prescription médicale

Avec 11 soins et activités éducatives par jour, le programme 6 jours Fibromyalgie des Thermes d'Allevard est unique. Il associe soins à l'eau thermale d'Allevard au pouvoir anti-douleur, soins complémentaires issus de la médecine douce favorisant le lâcher-prise et des ateliers pour mieux appréhender son syndrome et acquérir les bons réflexes mieux-être.

#### Les + du Programme

- Une prise en charge globale et pluridisciplinaire.
- 24 soins thermaux, 35 soins complémentaires et 6 ateliers thérapeutiques en 6 jours.
- Accès au Spa des Thermes d'Allevard durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie, espace multi sensoriel. Pour le confort, un 2ème peignoir est mis à disposition.



#### 24 soins thermaux

- 6 applications d'argile
- 6 aérobains
- 6 séances de mobilisation en piscine
- 3 séances d'hydrojet en piscine
- 3 douches générales.

#### 6 ateliers thérapeutiques

- 1 atelier d'initiation à la méditation « mindfulness »
- 1 atelier de marche afghane
- 1 atelier de cohérence cardiaque
- 1 conférence « nutrithérapie et fibromyalgie » par un médecin spécialisé en micronutrition et nutrithérapie
- 1 groupe de parole animé par un médecin psychosomaticien, psychanalyste
- 1 atelier de pratique de la sonothérapie (utilisation des bols tibétains)

#### 35 soins complémentaires

- 6 séances d'émanatorium
- 6 séances de Bol d'Air Jacquier
- 5 séances de musicothérapie
- 5 séances de magnétothérapie corporelle
- 6 séances de sauna japonais
- 1 massage spécifique fibromyalgie de 30'
- 3 séances de StimaWell
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System
- Accès au Spa des Thermes d'Allevard durant les soins

#### Tarif

**Forfait 6 jours Fibromyalgie : 690€**  
(programme de soins et d'activités seul).

Dates début sessions 2017 cure fibromyalgie 6 jours :  
3 avril, 24 avril, 15 mai, 5 juin, 26 juin, 17 juillet, 7 août,  
28 août, 18 septembre, 9 octobre.

## Eau thermale d'Alleverd

L'eau thermale d'Alleverd s'enrichit dans les profondeurs du massif de Belledonne qui culmine à 2900 m d'altitude. C'est l'une des plus sulfureuses au monde avec une teneur de soufre de 884 mg/l. Mais c'est surtout la présence simultanée du soufre à l'état gazeux et à l'état minéral qui la rend unique. Elle peut donc agir sur les plans externe et interne. Cette caractéristique lui permet de pénétrer les voies respiratoires en profondeur sans risques de lésion et d'avoir une action sédative sur les rhumatismes et souffrances inflammatoires.

### RHUMATISMES > ANTI DOULEUR

En rhumatologie, la minéralisation de l'eau thermale d'Alleverd apporte une amélioration de la circulation périarticulaire. Associée aux techniques de soins, l'eau soufrée d'Alleverd exerce une action antispasmodique de sédation sur les douleurs rhumatismales d'origine inflammatoire ou dégénérative. Elle favorise une libération de la mobilité des membres ou de la colonne vertébrale.

### FIBROMYALGIE > RELAXANTE

L'eau thermale d'Alleverd, riche en sulfates et en soufre, calme les douleurs et diminue les raideurs. Elle a un effet antalgique reconnu sur les souffrances d'origine inflammatoire. Dans la sphère psychologique, l'utilisation du soufre améliore l'humeur et détend le système nerveux. Les massages à l'eau thermale d'Alleverd ont un effet « neurotransmetteur » positif sur la sérotonine.

### VOIES RESPIRATOIRES & VOIX >

#### **DÉSINFECTANT, ANTIALLERGIQUE, IMMUNOSTIMULANT**

C'est l'eau thermale d'inhalation par excellence. A sa forte concentration en produits sulfureux s'ajoute sa présence à l'état gazeux. Cette propriété très rare rend cette eau idéale pour les voies respiratoires. C'est particulièrement efficace pour le traitement des cordes vocales. Le soufre est assimilé plus directement et en profondeur par l'organisme. Il agit sur le milieu interne, au sein même des tissus, là où le corps en a besoin sans aucun risque de lésions.

L'eau minérale sulfurée a un effet trophique, désinfectant, antiallergique, immunostimulant sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire. L'action antiallergique et défensive (sulfoconjuguaison) de l'eau thermale d'Alleverd est particulièrement adaptée aux maux de notre époque : stress oxydant, pollution atmosphérique et allergies envahissantes.

Son état gazeux constitue aussi un avantage pour les estomacs et intestins fragiles qui supportent mal les cures de boisson.

Thermarshrose (2009), étude portant sur l'arthrose du genou, a démontré que le traitement thermal augmente d'environ 50% le nombre de patients améliorés de manière pertinente en termes de douleurs et de fonction. Cet effet bénéfique a été constaté pendant les neuf mois de suivi de l'étude.

L'eau thermale d'Alleverd n'est pas congestive et peut d'adresser sans danger à tous les publics. Les résultats du traitement thermal sont probants : deux malades sur trois ayant résisté aux thérapeutiques classiques obtiennent un réel bénéfice avec une réduction nette de leur consommation médicale dans les mois suivant la cure thermale.



**191**  
mètres de  
profondeur



**21**  
degrés  
celsius



**24,70**  
cm<sup>3</sup> de soufre à l'état gazeux

**884**  
mg/l de soufre à l'état minéral

### Caractéristiques et propriétés de l'eau thermale d'Alleverd

L'eau thermale d'Alleverd fait partie des eaux sulfurées, chlorurées, calciques, carbo-gazeuses et sulfhydriques.

Sa richesse en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation (résistivité : 327 Ohms) expliquent aussi la puissance de ses vertus thérapeutiques.

L'autre atout est qu'elle libère deux principaux constituants gazeux : l'hydrogène sulfuré (H<sub>2</sub>S) et le gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) à son émergence. Cette composante gazeuse ajoute une effet relaxant pour les affections spasmodiques telles que l'asthme et les troubles de la voix.

Puisée à 191 mètres, dans un sous-sol qui présente un caractère compact - donc peu susceptible d'infiltrations parasites - l'eau minérale des Thermes d'Alleverd est exempte de toute pollution. Pour les soins rhumatologie elle est chauffée (de 33 à 40°) ; pour les voies respiratoires, à 30°.